NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Life after gestational diabetes

Hindi - हिन्दी

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

विषय-सूची

जेस्टेशनल डायबिटीज – आगे क्या? 1

जेस्टेशनल डायबिटीज के बाद 2

डायबिटीज एक समस्या क्यों है? 4

स्वस्थ जीवन के लिए चरण 6

- डायबिटीज की जांच 6
- खाने-पीने के स्वस्थ विकल्पों का चयन करें 8
- प्रतिदिन सक्रिय रहें 15
- अपना वज़न स्वस्थ रखने का उद्देश्य रखें 19
- पूरे परिवार को स्वस्थ जीवन-शैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें 20

उद्देश्य निर्धारित करना 22

अगली गर्भावस्था के लिए योजना बनानी 25

यदि अपनी अगली गर्भावस्था से पहले मुझे डायबिटीज हो जाती है तो क्या होगा? 26

भविष्य में अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना 28

यदि गर्भावस्था या जेस्टेशनल डायबिटीज के बारे में जानकारी प्राप्त करने से आपको व्यक्तिगत चिंता होती है या कोई तनाव पैदा होता है, तो आप हमारी वेबसाइट **ndss.com.au/gdm-update** पर जाकर या NDSS हेल्पलाइन को **1800 637 700** पर फोन करके अधिक जानकारी लेने से अपना नाम वापिस ले सकती हैं। यदि आपको सहायता की आवश्यकता है, तो अपने जी.पी. या स्थानीय अस्पताल की मेटर्निटी सेवा से आपके क्षेत्र में उपलब्ध सहायता सेवाओं के बारे में पूछें।

अस्वीकरण:

इस सूचना पुस्तिका का उद्देश्य केवल एक संदर्शिका उपलब्ध कराना है। इसे चिकित्सीय सलाह का स्थान नहीं लेना चाहिए और यदि आपके स्वास्थ्य के बारे में आपकी कोई चिंताएँ या कोई अन्य सवाल हैं तो आपको अपने डॉक्टर से इसकी पूछताछ करनी चाहिए।

Version 9 September 2021. First Published July 2009.
NDSSA5B003H

जेस्टेशनल डायबिटीज – आगे क्या?

यह पुस्तिका उन महिलाओं के लिए है जो गर्भावस्था के दौरान जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त रह चुकी हों। यह गर्भावस्था के बाद और भविष्य में अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने के बारे में जानकारी प्रदान करती है।

यह पुस्तिका आपको National Gestational Diabetes Register (राष्ट्रीय जेस्टेशनल डायबिटीज रजिस्टर) द्वारा भेजी गई है। जब आप National Diabetes Services Scheme (NDSS - राष्ट्रीय डायबिटीज सेवा योजना) से रजिस्टर करती हैं, तो आपको अपने आप National Gestational Diabetes Register पर शामिल किया जाता है।

रजिस्टर के भाग के तौर पर, आपके और आपके GP को शिशु को जन्म देने के बाद की जांच और नियमित टाइप 2 डायबिटीज जांच के लिए रिमांडर भेजे जाएँगे। यह पुस्तिका आपको अपने स्वास्थ्य व्यवसायियों से मिली उपयोगी सलाह का स्थान नहीं लेती है।

राष्ट्रीय जेस्टेशनल डायबिटीज रजिस्टर के बारे में अधिक जानकारी

- **के लिए NDSS Helpline को 1800 637 700**
- **पर फोन करें या ndss.com.au देखें।**

जेस्टेशनल डायबिटीज के बाद

जेस्टेशनल डायबिटीज गर्भावस्था के दौरान होने वाली डायबिटीज का एक प्रकार है।

अधिकांश महिलाओं के लिए, डायबिटीज गर्भावस्था के बाद समाप्त हो जाती है; पर भविष्य में डायबिटीज होने का अधिक खतरा होता है। 2 में से लगभग 1 महिला 10–20 वर्षों की अवधि के दौरान टाइप 2 डायबिटीज या प्री-डायबिटीज से ग्रस्त होगी।

जो महिलाएँ जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त रह चुकी हों, उन्हें भविष्य की गर्भावस्था में दोबारा जेस्टेशनल डायबिटीज होने का अधिक खतरा होता है।

प्री-डायबिटीज एक ऐसी समस्या है जिसमें रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर सामान्य से अधिक होते हैं पर इतने अधिक नहीं होते कि इस समस्या का रोग-निदान टाइप 2 डायबिटीज के तौर पर किया जा सके। प्री-डायबिटीज का अर्थ यह है कि आपको टाइप 2 डायबिटीज से ग्रस्त होने का अधिक खतरा है।

टाइप 2 डायबिटीज, डायबिटीज का वह प्रकार है जो तब होता है जब पाचक-ग्रंथि आवश्यक मात्रा में इंसुलिन नहीं बना सकती है और शरीर की कोशिकाएँ ठीक तरीसे से इंसुलिन पर प्रतिक्रिया नहीं कर सकती हैं, जिसके फलस्वरूप रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर अधिक हो जाते हैं।

खतरे के कारक

जेस्टेशनल डायबिटीज प्री-डायबिटीज या टाइप 2 डायबिटीज के होने का एक खतरा कारक है। यदि निम्नलिखित सहित आपमें खतरे के अन्य कारक भी हैं तो आपका खतरा अधिक हो जाता है:

- टाइप 2 डायबिटीज का पारिवारिक इतिहास
- आवश्यकता से अधिक भार होना या समय से साथ-साथ भार बढ़ना
- असक्रिय जीवन-शैली
- एबोरिजनल या टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी पृष्ठभूमि से सम्बन्धित होना
- मेलेनेशियन, पॉलिनेशियन, भारतीय महाद्वीप, मध्य-पूर्वी या एशियाई पृष्ठभूमि से सम्बन्धित होना
- पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रिम से ग्रस्त होना
- आयु – जैसे-जैसे आपकी आयु बढ़ती है आपका खतरा बढ़ता जाता है
- किसी प्रकार की एंटीसाइकोटिक या स्टेरॉयड दवाओं का सेवन करना।

टाइप 2 डायबिटीज के लिए अपने खतरा कारकों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

डायबिटीज एक समस्या क्यों है?

डायबिटीज किसी भी आयु में हो सकती है। यदि इसका पता नहीं लगाया जाता है या इसका प्रबंध नहीं किया जाता है, तो इसके साथ आंखों, गुर्दे, तंतुओं या रक्तवाहिकाओं को नुकसान हो सकता है। डायबिटीज का पता शुरू में ही लगाने से और इसका प्रबंध ठीक तरह से करने से लम्बी अवधि की स्वास्थ्य समस्या के खतरे को कम किया जा सकता है।

प्री-डायबिटीज

प्री-डायबिटीज एक ऐसी समस्या है जो टाइप 2 डायबिटीज होने से पहले होती है। इसके कोई लक्षण या संकेत नहीं होते हैं। प्री-डायबिटीज का पता लगाने का एकमात्र तरीका रक्त जांच करना है। यदि आपको प्री-डायबिटीज है तो इसका यह अर्थ है कि आपको टाइप 2 डायबिटीज होने का अधिक खतरा है।

अच्छी खबर यह है कि एक स्वस्थ जीवन-शैली – जिसमें शारीरिक गतिविधि करना, खाने-पीने के स्वस्थ विकल्पों का चयन करना और अपना भार स्वस्थ रखना शामिल है – से टाइप 2 डायबिटीज के आपके खतरे को लगभग 60% तक कम किया जा सकता है।

टाइप 2 डायबिटीज

यदि आप टाइप 2 डायबिटीज से ग्रस्त पाई जाती हैं, और इसका पता शुरू में ही लगा लिया जाता है और इसका प्रबंध ठीक तरह से किया जाता है तो आप एक स्वस्थ जीवन-शैली जीना जारी रख सकती हैं। टाइप 2 डायबिटीज का प्रबंध एक स्वस्थ जीवन-शैली, नियमित तौर पर स्वास्थ्य जांच करवा कर और दवाई का सेवन करके (आवश्यकतानुसार) किया जाता है।

टाइप 2 डायबिटीज का पता लगाना कभी-कभी कठिन हो सकता है। बहुत से लोगों को यह पता नहीं होता है कि वे इससे ग्रस्त हैं, इसलिए नियमित तौर पर डायबिटीज की जांच करवानी आवश्यक है।

यदि आपको डायबिटीज के लक्षण हैं, तो स्वास्थ्य की जांच करवाने के लिए तुरंत अपने डॉक्टर से मिलें और उन्हें यह याद दिलाएँ कि आप जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त रह चुकी हैं।

टाइप 2 डायबिटीज के लक्षणों में निम्नलिखित लक्षण शामिल हो सकते हैं:

» थके हुए और ऐसा महसूस करना कि आपमें जान (ऊर्जा) नहीं है
» प्यास लगनी और सामान्य से अधिक तरल-पदार्थ पीना
» अधिक बार (खासकर रात में) शौचालय जाना (पेशाब करने)
» घाव या कट जो ठीक न हों या त्वचा के संक्रमण
» धुँधला दिखाई देना
» टांगों और पैरों में दर्द या झुनझुनाहट होनी।

भविष्य में होने वाली गर्भावस्थायों में जेस्टेशनल डायबिटीज होना

कई महिलाओं जो जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होती हैं, वे भविष्य में होने वाली गर्भावस्था में फिर से जेस्टेशनल डायबिटीज से पीड़ित होंगी। दोबारा जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होने की अपनी संभावनाओं को कम करने के लिए, अपने अगली गर्भावस्था से पहले:

» अपने भार को स्वस्थ भार की सीमा के करीब रखने का उद्देश्य रखना
» प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट के लिए सक्रिय रहना
» खाने-पीने के स्वस्थ विकल्पों का चयन करना
» अपने डॉक्टर को डायबिटीज की जांच करने के लिए कहना
» गर्भावस्था के दौरान भार में स्वास्थ्यजनक वृद्धि के बारे में सलाह के लिए अपने स्वास्थ्य पेशेवरों से पूछें

किसी अन्य गर्भावस्था के लिए योजना के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 25 देखें।

स्वस्थ जीवन के लिए चरण

चरण 1 डायबिटीज की जांच

आपका 6–12 सप्ताहों का ओरल ग्लूकोज़ टोलरेंस टेस्ट (oral glucose tolerance test - OGTT)

जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त **प्रत्येक 5 में से अधिक से अधिक 1 महिला** में अपने शिशु को जन्म देने के बाद रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों का उच्च होना जारी रहेगा। इसलिए, यह सुझाव दिया जाता है कि अपने शिशु के जन्म के 6–12 सप्ताहों बाद (या उसके जन्म के बाद जितनी जल्दी संभव हो सके), आप एक बार फिर ओरल ग्लूकोज़ टोलरेंस टेस्ट (OGTT) कराएँ। यह इस बात की जांच करने के लिए किया जाता है कि क्या आपके रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर दोबारा सामान्य स्तर के हो गए हैं या नहीं।

जेस्टेशनल डायबिटीज वाली गर्भावस्था के बाद, कई महिलाओं को अपने 6–12 सप्ताह के OGTT के टेस्ट लिए वापिस आने के लिए समय निकालना कठिन लगता है या वे यह टेस्ट करवाना भूल जाती हैं। यदि आपने यह टेस्ट अभी नहीं कराया है तो भी कोई बहुत देरी नहीं हुई है – आपका GP आपके लिए इसका प्रबंध कर सकता है।

डायबिटीज की आगे फॉलो-अप जांच

जो महिलाएँ जेस्टेशनल डायबिटीज से पीड़ित रह चुकी हों, उन्हें नियमित तौर पर डायबिटीज की जांच करवाने का सुझाव दिया जाता है।

एक सामान्य संदर्शिका के तौर पर, डायबिटीज की जांच के लिए सुझाव दिया जाता है:

» टाइप 2 डायबिटीज के आपके खतरा कारकों पर निर्भर करते हुए प्रत्येक 1–3 साल बाद

» यदि आप फिर से माँ बनने की योजना बना रही हैं

यदि आपके परिणाम यह दर्शाते हैं कि आप प्री-डायबिटीज से ग्रस्त हैं, तो वार्षिक तौर पर रक्त में ग्लूकोज़ की जांच कराने का सुझाव दिया जाता है।

आपका GP टेस्ट के प्रकार के बारे में आपको सूचित करेगा और यह बताएगा कि आपको यह टेस्ट कब-कब करवाने की ज़रूरत है। यह टाइप 2 डायबिटीज के आपके खतरा कारकों, पुराने टेस्टों और इस बात पर निर्भर करेगा कि क्या आप आगे चलकर फिर से गर्भधारण करना चाहती हैं या नहीं (पृष्ठ 25 देखें)।

अधिकांश महिलाओं के लिए, टाइप 2 डायबिटीज की निरंतर जांच आम-तौर पर एक सामान्य ब्लड टेस्ट के द्वारा की जाती है।

याद रखें, चाहे आपकी फॉलो-अप जांच यह दर्शाए कि आप डायबिटीज से ग्रस्त नहीं है, फिर भी अपने GP को यह याद दिलाएँ कि आप जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त रह चुकी हैं और प्रत्येक एक से तीन साल बाद इसकी आगे की जांच कराती रहें।

टाइप 2 डायबिटीज से ग्रस्त लोग कुछ वर्षों तक बिना कोई लक्षण महसूस किए ठीक महसूस करते हैं। इसलिए डायबिटीज की नियमित जांच के लिए अपने GP को दिखाना महत्वपूर्ण है। शुरूआत में ही डायबिटीज का पता लगाने से आपको समस्या का प्रबंध करने और स्वस्थ रहने में मदद मिल सकती है।

स्वस्थ जीवन के लिए चरण

चरण 2 खाने-पीने के स्वस्थ विकल्पों का चयन करना

स्वास्थ्यजनक भोजन का सेवन करने से टाइप 2 डायबिटीज से ग्रस्त होने का आपका खतरा कम करने में मदद मिल सकती है। यह ज़रूरी नहीं है कि आप कोई स्पेशल डाइट (खुराक) का सेवन करें – खाने-पीने के स्वास्थजनक विकल्पों का चयन करना, प्रतिदिन सक्रिय रहना और अपने भार को नियंत्रण में रखना आपके खतरे को कम करने के लिए मुख्य हैं।

खाने-पीने की स्वास्थ्यजनक वस्तुओं में सही संतुलन बनाने के लिए, निम्नलिखित चयन करें:

» प्रतिदिन फलों की कम से कम 2 सर्व और सब्जियों की कम से कम 5 सर्व

» हाइ-फाइबर, होलग्रेन ब्रैड, सीरियल और अनाज

» लीन (वसामुक्त) मीट, बिना स्किन का चिकन, अंडे, टोफू या फिश (हर सप्ताह 2–3 बार फिश (मछली) वाले आहार खाने की कोशिश करें)

» फलियाँ, जैसे कि दालें, सफेद चने या राजमा आदि (प्रति सप्ताह 2 बार फलियों वाला भोजन खाने की कोशिश करें)

» कम वसा वाले डेयरी फूड, या सोये के विकल्प, जिसमें शूगर न डाली गई हो

» कम मात्रा में वसा और तेल वाले स्वास्थ्यप्रद भोजन, जैसे कि एवोकाडो, बादाम और बीज, नट बटर्स, और पोली या मोनोअनसैचुरेटिड ऑयल/स्प्रैड्स

स्वास्थ्यजनक भोजन तैयार करना

स्वास्थ्यजनक भोजन का सही संतुलन बनाने और अपनी आवश्यकताओं के लिए सर्व करने के साइज का चयन करने से आपको टाइप 2 डायबिटीज के आपके खतरे को कम करने और एक स्वस्थ भार बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

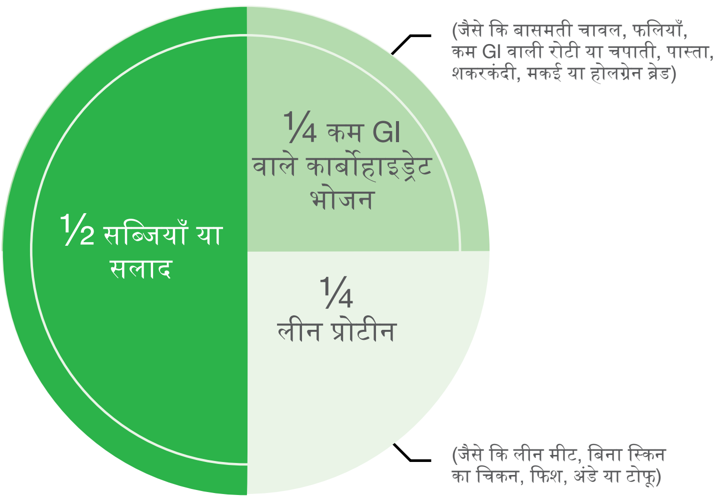
स्वास्थ्यप्रद मुख्य भोजन को इकट्ठा करते समय:

» अपनी आधी प्लेट में अलग-अलग प्रकार की सब्जियाँ या सलाद शामिल करें (आलू, मकई, शकरकंदी, कचालू या कसावा को छोड़कर)

» अपनी एक चौथाई प्लेट लीन प्रोटीन से भरें, जैसे कि लीन (वसामुक्त) मीट, स्किन के बिना चिकन, फिश/सीफूड, सोया चन्कस/सोया नगट्स, टोफू या अंडे। फलियाँ/दालें भी प्रोटीन की अच्छी स्रोत होती हैं।

» अपनी एक चौथाई प्लेट कम GI वाले कार्बोहाइड्रेट भोजन से भरें जैसे कि बासमती चावल (सफेद/भूरे), SunRice™ कम GI वाले चावल (सफेद/भूरे), कम GI वाले आटे से बनी चपाती/रोटी, फलियाँ/दालें (जैसे कि दालें, चने, राजमा), पास्ता, राइस नूडल्स, शकरकंदी, मकई या होलग्रेन ब्रैड

संतुलित भोजन के भाग के तौर पर स्वास्थ्यजनक वसा वाले भोजन और तेल शामिल करें, जैसे कि कुकिंग में ओलिव, कनोला, सूरजमुखी, सोया बीन या राइस ब्रान तेल, ओलिव या कनोला स्प्रेड, बिना नमक वाले नट्स, बीज और एवोकाडो। भोजन बनाने में मक्खन, घी और क्रीम का प्रयोग कम करें।



* **कम**-GI **वाला आटा** – मल्टीग्रेन आटा, या चने (बेसन/ग्राम) से मिश्रित होलव्हीट आटा, बार्ले (जौ), बकव्हीट (कुट्टु), पर्ल मील्ट (बाजरा), या मकई।

अल्पाहार (स्नैक) का सेवन सोच-समझ कर करें

दो बार भोजन खाने के बीच के अंतराल में आपको स्नैक खाने की ज़रूरत है या नहीं, यह आपकी गतिविधि के स्तरों, आपके भार और खाने-पीने के तौर-तरीकों पर निर्भर करता है। यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो आपको सामान्य से अधिक भूख लग सकती है, जिस कारण स्नैक आपकी ऊर्जा और पोषण संबंधी ज़रूरतों के लिए महत्वपूर्ण हो जाते हैं।

स्नैक (अल्पाहार) खाने अपने दिन में अतिरिक्त पोषण शामिल करने का एक बढ़िया विकल्प है। परन्तु कुछ स्नैक में किलोजूल/कैलोरी, संतृप्त वसा और शूगर बहुत अधिक हो सकती है, जिस कारण स्वास्थ्यजनक भार बनाए रखना कठिन हो सकता है।

यदि आप स्नैक खाने का चयन करती हैं तो स्वास्थ्यजनक विकल्प करने और अपने खाने की मात्रा (साइज) पर नज़र रखनी महत्वपूर्ण है।

स्वास्थ्यजनक स्नैक के लिए सुझाव

ताजे पूरे फल की 1 सर्व (जैसे कि मध्यम आकार का 1 सेब, 1 छोटा केला)
2 छोटे फल (जैसे कि मैंडरिन, आलुबुखारा या किवी फ्रूट)
उग्ने फलों की सलाद या मिश्रित बैरियों (ताजी या फ्रोजन) का 1 कप
कम वसा वाला दूध या सोया दूध (अधिक कैल्शियम वाला) या बिना चीनी के लस्सी का 1 कप
सादे या ग्रीक दही का 1 छोटा टब जिसमें ताजी बैरियाँ या पेशनफ्रूट हो
वैजिटेबल स्टिक्स (सब्जी की छड़ें) – गाजर, सिलरी, शिमला मिर्च, चैरी टमाटो (टमाटर)
एयर-पाप्ड पॉपकॉर्न (माइक्रोवेव वाले नहीं) 1 कप
सलाइस किए एवोकाडो और टमाटर के साथ 4 Vitaweats™ या Vitagrains™
2 RyvitasTM जिसके ऊपर हल्का पीनट बटर लगा हो
1 मेड्यूल डेट और मुट्ठीभर(30g) बिना नमक वाले नट्स
½ कप रोस्ट किए हुए मसाले वाले चने या रोस्ट किए गए चनों का 1 छोटा पैकेट (जैसे कि Happy Snack Company™)
ट्यूना का छोटा कैन (90g) या एक उबला अंडा

आप जो पीती हैं, उसपर नज़र रखें

आप जो पेय पदार्थ पीने का फैसला लेती हैं, वह अच्छे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

प्रतिदिन पीये जाने वाले पेय-पदार्थ:

पानी प्रतिदिन पीया जाने वाला सबसे अच्छा पेय पदार्थ है, पर इसके विकल्पों में सोडा वाटर या स्पार्क्लिंग मिनरल वाटर (सलाइस किए नींबू/लैमन/फ्रोजन बैरियाँ/खीरे/ताजे पुदीने से स्वाद दिए गए) शामिल हैं। अन्य योग्य विकल्पों में चाय (ब्लैक, ग्रीन या हर्बल) या कॉफी/डीकैफेनेटिड कॉफी, जिसमें स्किम या कम वसा वाले दूध का प्रयोग किया गया हो, शामिल है। कभी-कभी एक विकल्प के तौर पर, अतिरिक्त शूगर या किलोजूल/कैलोरी के बिना डाइट सॉफ्ट ड्रिंक या डाइट कॉर्डियल का प्रयोग किया जा सकता है।

वे पेय पदार्थ जिनपर रोक रखनी चाहिए या जिनसे परहेज करना चाहिए:

सॉफ्ट ड्रिंक्स, एनर्जी ड्रिंक्स और कॉर्डियल में शूगर की मात्रा अधिक होती है और इनमें कोई पौष्टिक तत्व नहीं होते हैं। इनसे परहेज किया जाना चाहिए। किलोजूल/कैलोरी की अधिक मात्रा वाले अन्य पेय पदार्थ जैसे कि फ्रूट जूस और फ्लेवर वाले दूध का प्रयोग सीमित तौर पर किया जाना चाहिए और इनका सेवन केवल कम मात्रा में किया जाना चाहिए।

शराब में भी किलोजूल/कैलोरी की मात्रा अधिक होती है जिसकी वजह से आपके भार को नियंत्रण में रखना कठिन हो सकता है। यदि आप शराब पीने का फैसला करती हैं, याद रखें कि वर्तमान स्वास्थ्य निर्देश **किसी एक दिन 4 से अधिक स्टैन्डर्ड ड्रिंक और सप्ताह में 10 से अधिक स्टैन्डर्ड ड्रिंक ना पीने** का सुझाव देते हैं। एक स्टैन्डर्ड ड्रिंक इसके समान होती है:

अपना स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए, वर्तमान के दिशा-निर्देश ये सुझाव देते हैं कि शराब न पीना ही सबसे बढ़िया विकल्प है। परन्तु, यदि आप कभी-कभार शराब पीने का फैसला करती हैं, तो 2 से अधिक स्टैन्डर्ड ड्रिंक न पीने का सुझाव दिया जाता है। आप जो शराब पीती हैं वह आपके छाती के दूध में भी जाती है, इसलिए यदि आप शराब पीने का फैसला लेती हैं, तो आपको पहले से योजना बनाने की ज़रूरत है। शराब पीने से पहले अपने शिशु को स्तनपान कराएँ या अपने दूध को ऐक्सप्रेस करें। फिर से स्तनपान कराने से पहले आपको अपने छाती का दूध शराब-मुक्त होने की भी प्रतीक्षा करने की ज़रूरत पड़ेगी। परामर्श के लिए किसी स्वास्थ्य व्यवसायी से पूछें या ऑस्ट्रेलियन ब्रेस्टफीडिंग एसोसिएशन (Australian Breastfeeding Association) से संपर्क करें।

स्वास्थ्यजनक खाने-पीने के लिए सुझाव

स्वास्थ्यजनक भोजन और स्नैक की योजना बनाएँ

प्रतिदिन 2 फल और 5 सब्जियाँ खाएँ

सर्व साइज पर नज़र रखें

फास्ट फूड और टैकअवे का प्रयोग सीमित तौर पर करें

शूगर की अधिक मात्रा वाली खाने-पीने की वस्तुओं से परहेज करें

स्वास्थ्यजनक स्नैक (अल्पाहार) का चयन करें

परिवार के तौर पर इकट्ठे मिलकर स्वास्थ्यजनक भोजन का आनन्द लें

आप कितनी शराब पीती हैं, इसपर रोक रखें

प्रतिदिन की आहार योजना का नमूना

आहार योजना के निम्नलिखित नमूने स्वास्थ्यजनक खानपान और स्नैक की संदर्शिका प्रदान करते हैं। खाने-पीने की वस्तुओं की सुझाव दी गई मात्रा स्वास्थ्यजनक खानपान के लिए ऑस्ट्रेलियाई संदर्शिका के द्वारा सुझाई गई सर्वस पर आधारित हैं। बताई गई मात्रा केवल एक व्यक्ति के लिए है और यह केवल एक संदर्शिका है। आपकी व्यक्तिगत आवश्यकताओं और भोजन की प्राथमिकताओं को पूरा करने के लिए एक डाइटिशियन आपको स्वास्थ्यजनक खानपान संबंधी सलाह दे सकता है।

	वे महिलाएँ जो स्तनपान नहीं करा रही हैं
ब्रेकफास्ट (नाश्ता)	2 पतली, छोटी (~15से.मी.) चपातियाँ/रोटियाँ जिन्हें कम GI वाले आटे से बनाया गया हो + 1 उबला अंडा + 1 कप सलाद (टमाटर/खीरा)#
सुबह के अल्पाहार	1 कप (250 मि.ली) कम वसा वाला दूध या कैल्शियम वाला सोया मिल्क (इसका सेवन कॉफी बना कर भी कर सकते हैं) या 1 कप लस्सी
लंच (दोपहर का भोजन)	2 पतली, छोटी (~15से.मी.) चपातियाँ/रोटियाँ (जिन्हें कम GI वाले आटे से बनाया गया हो) + 1 कप दाल + 1 कप साइड सलाद या 1 कप पकाए बास्मती चावल (सफेद/भूरे) + ½ कप लीन (वसामुक्त) मीट/फिश/चिकन वाली करी + 2 कप सलाद
दोपहर बाद का स्नैक	ताजे फल की 1 सर्व (जैसे कि एक सेब या 2 छोटे आलुबुखारे या 1 कप मिश्रित बैरियाँ या ½ आम)
डिनर (रात का खाना)	**मांस/दालों वाली करी और सब्जियाँ:** ½ कप लीन (वसामुक्त) मीट/चिकन/फिश/सोया चन्कस/सोया नगट्स/दालें (चने, दालों) + 2 कप बिना स्टॉर्च वाली सब्जियाँ (जैसे कि पालक, टमाटर, गोभी, फलियाँ, भिंडी, बैंगन) और साथ ही जड़ी-बूटियाँ और मसाले + 1 कप पकाए बासमती चावल (सफेद/भूरे) या 2 पतली, छोटी चपातियाँ/रोटियाँ जिन्हें कम GI वाले आटे# से बनाया गया हो + ½ कप सादा दही खाना बनाने में स्वास्थ्यजनक वसा और तेल का प्रयोग करें।
सप्पर (सोने से पहले का अल्पाहार)	ताजे फल की 1 सर्व (जैसे कि एक सेब या 2 छोटे बेर या 1 कप मिश्रित बैरियाँ या ½ आम) + कम वसा वाले दही का 1 टब (200g)
ड्रिंक्स (पेय-पदार्थ)	पानी, सोडा/मिनरल वॉटर, चाय/कॉफी

कम-GI **वाला आटा** - मल्टीग्रेन आटा, या चने (बेसन/ग्राम से मिश्रित किया होलव्हील आटा, बार्ले (जौ), बकव्हीट (कुट्टु), पर्ल मील्ट (बाजरा), या मकई

	वे महिलाएँ जो केवल स्तनपान करा रही हों*
ब्रेकफास्ट (नाश्ता)	2 पतली, छोटी (~15से.मी.) चपातियाँ/रोटियाँ जिन्हें कम GI वाले आटे से बनाया गया हो + 1 उबला अंडा + 1 कप सलाद (टमाटर/खीरा)#
सुबह के अल्पाहार	1 कप (250 मि.ली.) कम वसा वाला दूध या कैल्शीयम वाला सोया मिल्क (इसे कॉफी में भी प्रयोग किया जा सकता है) या 1 कप लस्सी + टमाटर और एवोकाडो के साथ 4 होलग्रेन क्रिस्पब्रेड (जैसे कि Vitaweats™ या Vitagrains™)
लंच (दोपहर का भोजन)	3 पतली, छोटी (~15से.मी.) चपातियाँ/रोटियाँ जिन्हें कम GI वाले आटे के साथ बनाया गया हो + 1 कप दाल + 1 कप साइड सलाद या 1½ कप पकाए बास्मती चावल (सफेद/भूरे) + ½ कप लीन (वसामुक्त) मीट/फिश/चिकन वाली करी + 2 कप सलाद
दोपहर बाद का स्नैक	बिना नमक वाले छोटे मुट्ठीभर नट्स (30g) का 1 पैक + 2-3 छोटे खजूर + गाजर/खीरे के स्टिक्स
डिनर (रात का खाना)	**मांस/दालों वाली करी और सब्जियाँ:** ½ कप लीन (वसामुक्त) मीट/चिकन/फिश या 1 कप सोया चन्कस/सोया नगट्स/दालें (चने, दालों) की करी + 2 कप बिना स्टॉर्च वाली सब्जियाँ (जैसे कि पालक, टमाटर, गोभी, फलियाँ, भिंडी, बैंगन) और साथ ही जड़ी-बूटियाँ और मसाले + 1½ कप पकाए बासमती चावल (सफेद/भूरे) + ½ कप सादा दही कुकिंग में स्वास्थ्यजनक वसा वाले भोजन और तेल का प्रयोग करें।
सप्पर (सोने से पहले का अल्पाहार)	ताजे फल की 1 सर्व (जैसे कि एक सेब या 2 छोटे बेर या 1 कप मिश्रित बैरियाँ या ½ आम) + कम वसा वाले दही का 1 टब (200g)
ड्रिंक्स (पेय-पदार्थ)	पानी, सोडा/मिनरल वॉटर, कम मात्रा में चाय/कॉफी

* यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो जैसे-जैसे प्रतिदिन स्तनपान कराने की संख्याएँ कम होती जाती हैं, आपकी ऊर्जा संबंधी ज़रूरतें भी कम हो जाएँगी। इस मामले में, वे महिलाएँ जो स्तनपान न करा रही हों, उनकी आहार योजना का प्रयोग एक आधार के तौर पर किया जा सकता है और इसे आवश्यकतानुसार अन्य सब्जियाँ, फल, होलग्रेन ब्रैड और सीरियल, तथा कम वसा वाले डेयरी उत्पाद शामिल करके आपकी भूख के अनुसार कम या ज्यादा किया जा सकता है।

कम-GI वाला आटा - मल्टीग्रेन आटा, या चने (बेसन/ग्राम से मिश्रित किया होलव्हील आटा, बार्ले (जौ), बकव्हीट (कुट्टु), पर्ल मील्ट (बाजरा), या मकई

स्वस्थ जीवन के लिए चरण

चरण 3 प्रतिदिन सक्रिय रहें

प्रतिदिन क्रियाशील रहने से भविष्य में टाइप 2 डायबिटीज के आपके खतरे, और साथ ही भविष्य की किसी अन्य गर्भावस्था में जेस्टेशनल डायबिटीज के खतरे को कम करने में सहायता मिल सकती है। शारीरिक गतिविधि आपकी सामान्य फिटनेस, ऊर्जा के स्तर, मूड (मनोदशा) और भावनात्मक कल्याण को बेहतर बना सकती है, और गर्भावस्था के बाद आपको स्वस्थ भार बनाए रखने में सहायता दे सकती है।

शुरूआत करनी

आपके शिशु के जन्म के बाद जब आप सक्रिय होने के लिए तैयार हों तो अपने डॉक्टर से बातचीत करें। धीरे-धीरे सक्रिय होने के अपने स्तरों का निर्माण करने का सुझाव दिया जाता है। कुछ अस्पताल जन्म देने के बाद के शारीरिक गतिविधि कार्यक्रमों का संचालन करते हैं या फिजियोथेरेपी सेवाएँ प्रदान करते हैं ताकि नई माताओं को अपनी नियमित शारीरिक गतिविधि में सुरक्षित तरीके से दोबारा वापिस आने में मदद मिल सके।

सक्रिय बनना

एक सामान्य संदर्शिका के तौर पर, सप्ताह के अधिकांश दिनों में कम से कम 30 मिनट मध्यम स्तर की शारीरिक गतिविधि करने की कोशिश करें। इसे दिन में तीन बार कम से कम 10 मिनट की छोटी-छोटी समयावधियों में विभाजित किया जा सकता है।

'मध्यम स्तर की शारीरिक गतिविधि' का अर्थ है कि सक्रिय रहने समय आपकी सांस लेने की गति और दिल की धड़कन में हल्की पर महसूस करने योग्य वृद्धि होगी (पर आप फिर भी बातचीत करने योग्य होंगी)।

मध्यम स्तर की गतिविधियों में शामिल हैं:

- स्वीमिंग (तैराकी)
- तेज़-तेज़ सैर करनी
- एक्वा (जलीय) फिटनेस कक्षाएँ
- स्टेशनरी साइकल चलानी
- व्यायाम की कक्षाएँ और सैर करने वाले समूह (जहाँ आप अपने शिशु को साथ ला सकती हैं)

सक्रिय रहने के लिए सुझाव:

- प्रैम या स्ट्रोलर के साथ सैर करनी सक्रिय रहने और अपने शिशु के साथ बाहर जाने का एक अच्छा तरीका है।
- किसी ऐसे जिम, स्विम सेंटर या बाहरी व्यायाम समूह की सदस्यता लेनी जहाँ शिशु की देखरेख सेवा प्रदान की जाती है, मनोरंजनात्मक हो सकती है और यह सक्रिय रहने का एक सामाजिक तरीका हो सकता है।
- अपनी सहेलियों या माताओं के अपने समूह से यह पूछें कि क्या वे सैर करना जाना चाहती हैं या पूल या जिम में मिलना चाहती हैं, हर किसी के लिए लाभदायक हो सकता है।

प्रतिदिन की गतिविधि

आप सैर करके दुकानों तक जाकर, पूल या पार्क में अपने बच्चों के साथ खेलकर और घर के आसपास सक्रिय होकर अपनी रोज़ाना की गतिविधि में वृद्धि कर सकती हैं। बैक्यार्ड में डांस करना या खेलने जैसी परिवार के लिए मनोरंजनात्मक गतिविधियाँ अधिक सक्रिय होने के बहुत बढ़िया तरीके हैं। बैठे-बैठे व्यतीत किए जाने वाले समय को कम करने से भी टाइप 2 डायबिटीज के खतरे को कम करने में मदद मिलनी दर्शाई गई है।

प्रतिरोधक व्यायाम

हल्के से मध्यम स्तर का प्रतिरोध व्यायाम भी मांसपेशियों की ताकत के लिए लाभदायक है और इसके साथ भार कम करने में सहायता मिल सकती है। प्रतिरोधक व्यायाम में फ्री वेट्स, मशीन वेट्स, रसिस्टेंट बैंड या अपने शरीर के भार का प्रयोग करना शामिल है। आपकी आवश्यकताओं के लिए उचित प्रतिरोधक कार्यक्रम के बारे में किसी योग्य व्यायाम व्यवसायी से बातचीत करें।

पेलविक फ्लोर के व्यायाम

बहुत अधिक प्रभाव डालने वाली गतिविधियाँ या पेलविक फ्लोर पर दबाव डालने वाली गतिविधियों को गर्भावस्था के बाद ही धीरे-धीरे शुरू करना चाहिए। यह इस बात पर निर्भर करेगा कि आपका पेलविक फ्लोर कितना रिक्वर किया है और आपके शिशु का जन्म कैसे हुआ है। यह सीखने से कि पेलविक फ्लोर के व्यायाम कैसे किए जा सकते हैं, आपको इन मांसपेशियों को मज़बूत बनाने में मदद मिल सकती है। फिजियोथेरेपिस्ट या व्यायाम फिजियोलोजिस्ट पेलविक फ्लोर व्यायाम बारे परामर्श प्रदान कर सकता है – अपने क्षेत्र में सेवाओं के बारे में अपने डॉक्टर या स्थानीय अस्पताल से पूछें।

भार कम करने के लिए शारीरिक गतिविधि

यदि आप भार कम करने की कोशिश कर रही हैं, तो प्रतिदिन अपनी रोज़ाना की गतिविधि के स्तरों को 30 से अधिक मिनटों तक बढ़ाने से भार कम करने में मदद मिल सकती है।

सक्रिय रहने की योजना बनाना

स्थानीय काउंसिल, कम्युनिटी हेल्थ सेंटर या बेबी हेल्थ क्लिनिक से यह पता करें कि आपके क्षेत्र में कौन-कौन सी गतिविधियाँ उपलब्ध हैं। अपने उद्देश्य हासिल करने में सहायता देने के लिए अपने दिन में नियमित तौर पर शारीरिक गतिविधि शामिल करने की योजना बनाएँ।

व्यायाम संबंधी डायरी बनाकर या एक्टिविटी ट्रेकर या एप्प जैसे किसी उपकरण का प्रयोग करके अपनी प्रतिदिन की गतिविधि पर नज़र रखने से आपको सक्रिय रहने के लिए प्रोत्साहन मिल सकता है।

सुरक्षित तरीके से व्यायाम करने के लिए इन बातों को याद रखें:

- 5-10 मिनटों के लिए वार्म अप और कूल डाउन व्यायाम शामिल करें
- शारीरिक गतिविधि के दौरान और इसके बाद बहुत पानी पीयें
- ढीले, खुले कपड़े पहनें और ज़रूरत से अधिक गर्म होने से बचें
- जब आपको भूख लगी हो, आप अस्वस्थ हों या आपको तेज बुखार हो तो व्यायाम करने से परहेज करें
- यदि आपके सीने में दर्द हो रहा है, आपको चक्कर आ रहे हैं, पीठ में दर्द हो रहा है या पेलविक फ्लोर में कमज़ोरी लग रही है तो व्यायाम करना बंद कर दें और डॉक्टरी परामर्श लें।

सक्रिय होने के लिए सुझाव

प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट के लिए सक्रिय रहें

किसी समूह या दोस्त/सहेलियों के व्यायाम करें

अपने परिवार के साथ सक्रिय रहें

बैठ कर व्यतीत किए जाने वाले समय को सीमित करने की कोशिश करें

अपने व्यायाम में कुछ प्रतिरोधक व्यायाम करना शामिल करें

अपने पेलविक फ्लोर का ध्यान रखें

स्वस्थ जीवन के लिए चरण

चरण 4 स्वस्थ भार प्राप्त करने की कोशिश करें

अपनी गर्भावस्था के बाद स्वस्थ भार प्राप्त करने की कोशिश करने से भविष्य में आपको टाइप 2 डायबिटीज होने के खतरे को कम करने में मदद मिलेगी।

अधिकांश महिलाओं को गर्भावस्था से पहले के अपने भार तक पहुँचने में कुछ महीनों का समय लग सकता है। लम्बे समय के सबसे बढ़िया स्वास्थ्य परिणामों के लिए आपको अपने शिशु के जन्म के बाद 6–12 महीनों की अवधि में गर्भावस्था से पहले के अपने भार तक पहुँचने की कोशिश करनी चाहिए।

यदि आपके शिशु के एक साल के होने के बाद भी आपका भार ज़रूरत से अधिक है, तो अपने शरीर का कम से कम 5–10% तक भार कम करने से भी आपका टाइप 2 डायबिटीज का खतरा कम होगा और कुल मिलाकर आपके स्वास्थ्य में सुधार होगा।

यदि आप फिर से माँ बनने की योजना बना रही हैं, तो गर्भवती होने से **पहले** स्वस्थ भार तक पहुँचने की कोशिश करना महत्वपूर्ण है। यह फिर से जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होने का आपका खतरा कम करने में सहायता देने का एक तरीका है।

वास्तविक लक्ष्य रखने से आपको अपनी मंज़िल की ओर बढ़ते रहने में सहायता मिल सकती है। यदि आपको अपने भार का प्रबंध करने में अतिरिक्त समर्थन की ज़रूरत है, तो परामर्श के लिए डाइटिशियन से मिलें।

स्तनपान (ब्रेस्टफीडिंग) कराने के लाभ

यदि आप अपने शिशु को स्तनपान करा रही हैं, तो पहले छः महीने या इससे अधिक की अवधि के लिए ऐसा करना जारी रखने से आपको अपना भार काबू में रखने और टाइप 2 डायबिटीज के अपने भविष्य के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है।

चरण 5 पूरे परिवार को स्वस्थ जीवन-शैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना

पूरे परिवार को अच्छा खाने-पीने और सक्रिय रहने के लिए प्रोत्साहित करने से सभी के लिए लाभ हो सकते हैं।

टाइप 2 डायबिटीज आम-तौर पर परिवारिक पृष्ठभूमि से सम्बन्धित होती है, इसलिए अपने रिश्तेदारों (माता-पिता, दादा-दादी/नाना-नानी, आंटियों, अंकलों) से डायबिटीज की चर्चा करना एक अच्छा विचार है। उनसे पूछें कि क्या हाल ही में उनकी डायबिटीज के लिए जांच की गई है और यदि नहीं तो उन्हें सुझाव दें कि वे अपने स्वास्थ्य की जांच कराने के लिए अपने GP से मिलें।

जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त माताओं से जन्म लेने वाले बच्चों का ज़रूरत से अधिक भार होने और जीवन में आगे चलकर टाइप 2 डायबिटीज से ग्रस्त होने की संभावना अधिक होती है। इस कारणवश यह सुझाव दिया जाता है कि संपूर्ण परिवार खतरे को कम करके के लिए अच्छा भोजन खाए और सक्रिय रहे।

बच्चों की टाइप 2 डायबिटीज के लिए नियमित तौर पर जांच करने की ज़रूरत नहीं होती है*। परन्तु, हो सकता है कि GP बड़े बच्चों और तेरह से उन्नीस साल तक के बच्चों के लिए टाइप 2 डायबिटीज की जांच करवाने की सुझाव दे यदि अधिक खतरा कारक कों जैसे कि ज़रूरत से अधिक भार होना, परिवार में टाइप 2 डायबिटीज होने की दृढ़ पारिवारिक पृष्ठभूमि का होना, या उन बच्चों के लिए सुझाव दिया जा सकता है जिनका संबंध अधिक खतरे वाली सांस्कृतिक पुष्ठभूमि से हो।

*टाइप 2 डायबिटीज टाइप 1 डायबिटीज (बचपन में अधिक सामान्य देखी जाने वाली) से अलग होती है। टाइप 1 डायबिटीज एक आटो-इम्युन (स्व-प्रतिरक्षित) समस्या है जिसका उस बच्चे/बच्ची में होने का संदेह होता है जो ज़रूरत से अधिक बार पेशाब करने के लिए शौचालय जाता है, जिसे बहुत प्यास लगती है, जिसका भार कम हो रहा है और जो थका हुआ और आम-तौर पर ठीक नहीं रहता है। इन लक्षणों वाले बच्चों को तात्कालिक चिकित्सीय देखरेख की ज़रूरत होती है। उन बच्चों में टाइप 1 डायबिटीज का कोई अन्य अतिरिक्त खतरा नहीं होता है जिनकी माताओं को जेस्टेशनल डायबिटीज रह चुकी हो।

स्वस्थ परिवारों के लिए सुझाव

जब आप अपने शिशु को खाने-पीने के अलग-अलग सोलिड फूड (ठोस भोजन) देना शुरू करती हैं, तो वह बाकी परिवार की तरह की वही स्वस्थ भोजन खाना शुरू कर सकता है। एक स्वस्थ पारिवारिक जीवन-शैली के लिए:

» परिवार के लिए भोजन में खाने-पीने की ताजी वस्तुएँ शामिल करें जैसे कि फल, सब्जियाँ, लीन मीट, डेयरी फूड और होलग्रेन (जिसमें बच्चों की आयु और अवस्थाओं के लिए उचित तरह का भोजन और टेक्सचर शामिल हो)

» अपने फ्रिज और पेन्टरी को हर किसी के लिए खाने-पीने की स्वस्थ वस्तुओं से भरें – घर में 'जंक' फूड रखने से परहेज करें

» डे केयर, स्कूल और काम के लिए स्वस्थ स्नैक और लंच पैक करें

» शूगर से भरपूर ड्रिंक्स से परहेज करें और पहले से पैक किए गए बाजार से खरीदे स्नैक्स का प्रयोग सीमित रूप से करें

» अपने बच्चे/बच्चों को प्रोत्साहित करना कि वे अपने पास पानी की एक बोतल हमेशा रखें और अपने लिए भी पानी की बोतल पैक करें

» जैसे-जैसे आपके बच्चे बड़े होते हैं, एक परिवार के तौर पर मिलकर जितने हो सकें, इकट्ठे भोजन करने की कोशिश करें

» अपने व्यस्त दिन के दौरान समय निकालें और कुछ खाएँ

» बच्चों का झूठा छोड़ा खाना खाने से परहेज करें

» सपरिवार सक्रिय रहें – साइकल चलाएँ, स्वीमिंग करें, बैक्यार्ड या पार्क में खेलें, बुशवॉक करें या कुत्ते को सैर कराने ले जाएँ

» अपने आसपड़ोस में नई मनोरंजनात्मक सुविधाओं या सक्रिय गतिविधियों पर नज़र रखें।

उद्देश्य निर्धारित करना

उद्देश्य निर्धारित करने से अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए प्रेरित रहने और ध्यान केन्द्रित करने में सहायता मिल सकती है। प्राप्त किए जाने वाले एक कठिन बड़े उद्देश्य के स्थान पर कुछ छोटे उद्देश्य निर्धारित करने से सफल होने की संभावना अधिक होती है। अपने स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए एक या दो ऐसी बातें सोचना शुरूआत करने का बढ़िया तरीका है जिन्हें बदलने के लिए आप तैयार, इच्छुक और योग्य हैं। SMART (स्मार्ट) उद्देश्य निम्नलिखित होते हैं:

S

विशेष (Specific) – ऐसे उद्देश्य बनाएँ जो स्पष्ट हों और यह बताते हों कि आप क्या करना चाहती हैं।

उदाहरणत:, *'मैं फिट हो जाऊँगी'* के स्थान पर एक विशेष उद्देश्य यह होगा कि *'मैं अपने कुत्ते को सैर कराने ले जाऊँगी'*

M

मापने योग्य (Measurable) – आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप यह माप सकें कि क्या आपने अपने उद्देश्य हासिल किए हैं या नहीं।

एक मापने योग्य उद्देश्य यह होगा कि *'मैं सप्ताह में कम से कम 3 बार सुबह अपने कुत्ते को आधे घंटे के लिए सैर कराने लेकर जाऊँगी'*

A

प्राप्त किए जाने योग्य (Achievable) – एक बड़े उद्देश्य, जिसे प्राप्त किया जाना कठिन है, उसके स्थान पर छोटे उद्देश्य निर्धारित करना और उनपर काम करना और आगे बढ़ना बेहतर है।

उदाहरणत:, हो सकता है कि उद्देश्य *'मैं रोज़ सुबह सैर करूँगी'* प्राप्त करने योग्य न हो पर हो सकता है कि *'मैं हर सप्ताह तीन बार सुबह सैर करूँगी'* प्राप्त करने योग्य हो।

R

प्रासंगिक (Relevant) – यह ज़रूरी है कि उद्देश्य आपके लिए महत्वपूर्ण हों और आपके जीवन से मेल खाते हों।

उदाहरणत:, हो सकता है कि उद्देश्य *'मैं हर रोज़ सुबह 5 बजे सैर करूँगी'* आपके जीवन से उस परिस्थिति में मेल न खाए जब आप पर्याप्त नींद न ले पा रही हों या जब आपके बच्चे का ध्यान रखने के लिए कोई और न हो।

T

सामयिक (Timely) – अपना उद्देश्य शुरू करने और इसे हासिल करने के लिए एक तिथि निर्धारित करें।

उदाहरणत:, *'मैं अगले सप्ताह सोमवार, बुधवार और शुक्रवार सैर करने जाऊँगी'*।

अपने आप को सफलता के लिए स्थापित करना

आपके द्वारा अपने उद्देश्यों के बारे में फैसला लेने के बाद, आगे की योजना बनाने से आपको उन्हें हासिल करने में मदद मिल सकती है। शुरूआत करने के लिए आपको किन चीज़ों की ज़रूरत है, इसकी सूची बनाएँ, जैसे कि:

» यह सुनिश्चित करना कि आपके पास सही जूते हैं
» अपने केलेंडर में यह जांच करनी कि अगले सप्ताह क्या हो रहा है
» यह सुनिश्चित करना कि आपको नींद से जगाने के लिए अलार्म सेट किया गया है
» इसे अपनी इलेक्ट्रॉनिक डेयरी या केलेंडर में एक अपॉइंटमेंट के तौर पर बुक करना
» सैर करने के अपने कपड़े निकाल कर रखना ताकि वे पहने जाने के लिए तैयार हों
» कुत्ते का पट्टा आसानी से पहुँचने वाले किसी स्थान पर रखें।

बाधाएँ

अक्सर अपने उद्देश्य पूरे करने में आपको बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है। पहले से ही इन चीज़ों के बारे में सोच-विचार करने का यह अर्थ है कि आपके इनसे बचने या इनसे निपटने की संभावना अधिक होती है। इनमें मौसम, काम या परिवार के शेड्यूल या नींद लेने के खराब पैटर्न आदि शामिल हो सकते हैं।

अपनी प्रगति की जांच करना

समय-समय पर अपनी प्रगति की जांच करने से आपको अपनी मंज़िल की ओर बढ़ना जारी रखने में मदद मिल सकती है। आपके उद्देश्य पर निर्भर करते हुए आप भोजन या व्यायाम संबंधी डायरी या एक भौतिक एक्टिविटी ट्रेकर रख कर ऐसा कर सकते हैं।

यदि आपने अपने उद्देश्य हासिल नहीं किए हैं, तो निराश न हों। जो उद्देश्य आपको कठिन लग रहे हों उनकी समीक्षा करें और यह सोचें कि कौन सी चीज़ आप अलग तरीके से कर सकते हैं। कभी-कभी हो सकता है कि अपनी मंज़िल की ओर बढ़ते रहने के लिए आपको अपने उद्देश्यों में कुछ बदलाव करना पड़े। उदाहरणत:, सैर करने जाने के लिए किसी दोस्त-सहेली को मिलने का प्रबंध करना, या किसी व्यायाम कक्षा में भाग लेना, कुत्ते को सैर कराने ले जाना एक विकल्प हो सकता है जिससे समान परिणाम प्राप्त होते हैं।

अपने उद्देश्य सांझे करना

परिवार और दोस्त-सहेलियों के साथ अपने उद्देश्य सांझी करने से आपको प्रेरणा मिलने में मदद मिल सकती है, क्योंकि आपके उद्देश्य प्राप्त करने में वे आपकी सहायता करना या आपके साथ शामिल होना चाह सकते हैं। अपने स्वास्थ्य व्यवसायियों के साथ अपने उद्देश्यों की चर्चा करना और अपनी प्रगति पर नज़र रखने से आपको 'सही राह पर चलने' में मदद मिल सकती है।

अपने आप को इनाम देना

जब आप अपने उद्देश्य हासिल कर लेती हैं तो अपने आप को इनाम देना एक अच्छा विचार है। कोई नई पोशाक लेने, मसाज करवाने या किताब खरीदने से आपको अच्छा काम जारी रखने के लिए प्रेरणा मिल सकती है।

पहले-पहल उद्देश्य चुनौतिपूर्ण लग सकते हैं, पर समय और प्रयत्न करने के साथ-साथ, स्वास्थ्य संबंधी आपके उद्देश्य आपके रोज़ाना के जीवन का हिस्सा बन सकते हैं।

फिर से माँ बनने की योजना बनानी

आपके अगले शिशु से पहले

यदि आप फिर से गर्भ धारण करने की योजना बना रही हैं, तो निम्नलिखित कदम उठाने महत्वपूर्ण हैं:

1. डायबिटीज की जांच के लिए GP से मिलें

यदि आप फिर से माँ बनने की योजना बना रही हैं, तो यह सुझाव दिया जाता है कि गर्भ धारण से पहले की योजना और देखरेख के बारे में चर्चा करने के लिए आप अपने GP से मिलें। यदि आप जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त रह चुकी हों, तो उन्हें बताएँ। इसमें फिर से माँ बनने की कोशिश करने से पहले टाइप 2 डायबिटीज की जांच करना (आम-तौर पर ओरल ग्लूकोज़ टोलरेंस टेस्ट) शामिल होता है।

2. अच्छा खाएँ, सक्रिय रहें और स्वस्थ भार हासिल करने की कोशिश करें

एक स्वस्थ जीवन-शैली और स्वस्थ भार प्राप्त करने के लिए कोशिश करने से फिर से माँ बनने की कोशिश करने से पहले किसी दूसरी गर्भावस्था में जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त होने के खतरे को कम करने में सहायता मिल सकती है।

3. गर्भावस्था की शुरूआत में ही जेस्टेशनल डायबिटीज की जांच कराएँ

यदि आप जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त रह चुकी हैं तो आपको किसी अन्य गर्भावस्था में फिर से इससे ग्रस्त होने का खतरा होता है। यह सुझाव दिया जाता है कि आपकी भविष्य की सभी गर्भावस्थाओं में आपकी शुरूआत में ही जेस्टेशनल डायबिटीज की जांच करवाई जाए। शुरूआत में ही जांच कराने से सम्बन्धित सलाह के लिए स्वास्थ्य व्यवसायियों से पूछें।

यदि अगली बार गर्भवती बनने से पहले मुझे डायबिटीज हो जाती है तो क्या होता है?

यदि आपका प्री-डायबिटीज या टाइप 2 डायबिटीज रोग-निदान किया गया है, तो यह महत्वपूर्ण है कि फिर से माँ बनने की कोशिश करने से पहले गर्भावस्था के लिए योजना बनाई जाए और तैयारी की जाए।

प्री-डायबिटीज

यदि आपका प्री-डायबिटीज का रोग-निदान किया गया है, तो आपको फिर से माँ बनने की कोशिश करने से पहले अपने डॉक्टर को मिलना चाहिए। हो सकता है कि आपका डॉक्टर आपकी अगली गर्भावस्था से पहले ओरल ग्लूकोज़ टोलरेंस टेस्ट (OGTT) करवाने की सुझाव दे ताकि यह जांच की जा सके कि आपकी प्री-डायबिटीज बढ़कर टाइप 2 डायबिटीज तो नहीं हो गई है। इस बात पर निर्भर करते हुए कि आपका अंतिम OGTT हुए कितनी देर हो चुकी है, आपका डॉक्टर यह फैसला करेगा कि क्या आपको यह करवाने की ज़रूरत है या नहीं।

जो महिलाएँ प्री-डायबिटीज से ग्रस्त हों, उन्हें आम-तौर पर अपनी गर्भावस्था की शुरूआत में स्पेशलिस्ट सेवाओं के लिए रेफर किया जा सकता है और उनकी संपूर्ण गर्भावस्था के दौरान करीबी से उनपर नज़र रखी जा सकती है। हो सकता है कि आपको उस गर्भावस्था के बाद बिना OGTT के ही तुरंत जेस्टेशनल डायबिटीज का प्रबंध करना शुरू करने की सलाह दी जाए। या हो सकता है कि आपको अपनी गर्भावस्था के शुरूआत में ही OGTT कराने की सलाह दी जाए।

टाइप 2 डायबिटीज

जो महिलाएँ गर्भावस्था से पहले डायबिटीज से ग्रस्त होती हैं, वे एक स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती हैं, पर उनकी गर्भावस्था में अतिरिक्त खतरे होते हैं, जिसमें जन्म संबंधी विकार और गर्भपात होने का अधिक खतरा शामिल है। यदि रक्त में ग्लूकोज़ के स्तर शुरूआती गर्भावस्था से पहले और इसके बाद निर्धारित सीमा में नहीं होते हैं तो खतरे अधिक होते हैं, जैसे कि उच्च रक्तचाप और प्री-एक्लैम्पसीया होना और साथ ही ऐसा बच्चा पैदा होना जो सामान्य से अधिक बड़ा हो। स्वास्थ्य व्यवसायियों की टीम द्वारा सावधानीपूर्वक योजना बनाने और समर्थन दिए जाने से इन खतरों को कम करने में मदद मिलेगी। यह सुझाव दिया जाता है कि माँ-बाप बनने या बच्चा पैदा करने की योजना बनाने से कम से कम 3-6 महीने पहले आप अपनी डॉयबिटीज़ और सामान्य स्वास्थ्य की समीक्षा करवाएँ।

निम्नलिखित जांच-सूची टाइप 2 डायबिटीज से ग्रस्त महिलाओं को गर्भावस्था के लिए योजना बनाने में सहायता दे सकती है:

- ○ तब तक गर्भ निरोध का प्रयोग करें जब तक कि आप गर्भ धारण करने की कोशिश करने के लिए तैयार नहीं हैं (अपने डॉक्टर से पूछें कि कौन सा गर्भ निरोध आपके लिए सबसे उचित और विश्वसनीय है)
- ○ अपने डॉक्टर से साथ गर्भ योजना संबंधी सामान्य सलाह के लिए बातचीत करें और गर्भावस्था में डायबिटीज के लिए स्पेशलिस्ट सेवाओं के लिए गर्भावस्था से पहले रेफरल की मांग करें
- ○ उन स्वास्थ्य पेशेवरों से अपॉइंटमेंट बुक करें जिन्हें गर्भावस्था और डायबिटीज में विशेषज्ञता हासिल है
- ○ रक्त में ग्लूकोज़ के स्तरों को निर्धारित सीमा में बनाए रखने और HbA1c (रक्त में ग्लूकोज़ के औसतन स्तरों) को 6.5% (48mmol/mol) या इससे कम रखने की कोशिश करें
- ○ अपने डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायियों के साथ अपने डायबिटीज प्रबंधन की जांच करें
- ○ अपनी सभी दवाईयों की जांच कराएँ ताकि यह देखा जा सके कि क्या गर्भावस्था में उनका सेवन करना सुरक्षित है या नहीं
- ○ प्रतिदिन फोलिक ऐसिड सप्लीमेंट की उच्च-खुराक (2.5mg – 5mg) का सेवन करना शुरू करें
- ○ डायबिटीज समस्याओं संबंधी पूरी जांच कराएँ और अपने रक्तचाप की जांच कराएँ
- ○ गर्भ धारण करने से पहले स्वस्थ भार के जितनी करीब हो सके, पहुँचने का उद्देश्य रखें।

अपने स्वास्थ्य व्यवसायियों के साथ चर्चा करने के लिए एक संदर्शिका के तौर पर इस जांच-सूची का प्रयोग करें

अधिक जानकारी के लिए यह वेबसाइट देखें: **ndss.com.au**

भविष्य में अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना

जब आप NDSS पर जेस्टेशनल डायबिटीज से रजिस्टर हुई थी, तो आपको अपने आप राष्ट्रीय जेस्टेशनल डायबिटीज रजिस्टर में शामिल किया गया था। रजिस्टर का उद्देश्य जेस्टेशनल डायबिटीज से ग्रस्त महिलाओं को उनकी गर्भावस्था और भविष्य में उनके स्वास्थ्य का प्रबंध करने में मदद देना है। रजिस्टर के भाग के तौर पर, आपको और आपके डॉक्टर, दोनों, को नियमित तौर पर टाइप 2 डायबिटीज की जांच करवाने के लिए निरंतर रिमांडर भेजे जाएँगे।

यदि आपको जेस्टेशनल डायबिटीज संबंधी अधिक जानकारी या इसके बाद समर्थन की ज़रूरत है, तो अपने स्थानीय स्वास्थ्य व्यवसायियों से बातचीत करें। वे आपको क्षेत्र में उपलब्ध सेवाओं का सुझाव दे सकते हैं। कई राज्य स्वास्थ्य विभाग भी स्वस्थ जीवन-शैली से सम्बन्धित कोचिंग सेवाओं की पेशकश करते हैं – अधिक जानकारी के लिए अपने GP से पूछें

आप भविष्य में टाइप 2 डायबिटीज के अपने खतरे को कम करने के बारे में परामर्श के लिए या किसी डायबिटीज स्वास्थ्य व्यवसायी से बातचीत करने के लिए NDSS हेल्पलाइन को **1800 637 700** पर फोन भी कर सकती हैं या यदि आपको राष्ट्रीय जेस्टेशनल डायबिटीज रजिस्टर के बारे में अधिक जानकारी की ज़रूरत है, या अपने विवरण अपडेट करने के लिए, NDSS हेल्पलाइन को फोन करें या **ndss.com.au** देखें।

अस्वीकरण:

ऑस्ट्रेलियाई सरकार और Diabetes Australia प्रेगनन्सी एक्सपर्ट रेफरेंस ग्रुप (ERG) में नेशनल डायबिटीज़ सर्विसिज़ स्कीम (NDSS) डायबिटीज़ के बहुमूल्य योगदान और समर्थन का आभार प्रकट करती है जिन्होंने इस प्रकाशन को अपडेट करने में विषय-वस्तु संबंधी विशेषज्ञता प्रदान की। 2019 के ERG सदस्यों में शामिल हैं - Associate Professor Glynis Ross (अध्यक्ष), Associate Professor Alison Nankervis, Associate Professor Ralph Audehm, Dr Christel Hendrieckx, Alison Barry, Dr Cindy Porter, Dr Melinda Morrison और Renza Scibilia.

Diabetes Australia इस पुस्तिका की समीक्षा और इसे अपडेट किए जाने के दौरान उपभोक्ताओं और स्वास्थ्य व्यवसायियों द्वारा दी गई फीडबैक और सुझावों के द्वारा उनकी सहायता के लिए उनकी, और साथ ही उपभोक्ता आकलन प्रक्रिया को सुगम बनाने वाली NDSS नेशनल आकलन टीम की आभारी है।

इस पुस्तिका के पोषण संबंधी विषय में अपडेट के लिए विशेषज्ञता प्रदान करने वाले डाइटिशियनों के योगदान को स्वीकार किया जाता है और इसकी सराहना की जाती है। Julia Zinga, Effie Houvardas, Minke Hoekstra और नेशनल डायबिटीज ऑस्ट्रेलिया डाइटिशियनन्स ग्रुप के सदस्यों का धन्यवाद।

Diabetes Australia अनिथा रिची (Anitha Ritchie), Credentialled Diabetes Educator का विषय-वस्तु और अनुवाद की समीक्षा करने के लिए धन्यवाद करना चाहेगी।

इस प्रकाशन से सम्बन्धित अधिक जानकारी, इसकी तैयारी या उपलब्धता के लिए NDSS हेल्पलाइन को **1800 637 700** पर फोन या info@ndss.com.au पर ई-मेल करें।

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au